

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 42 (1985)

**Heft:** 3

**Artikel:** Training im Klettergarten

**Autor:** Josi, Walter

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992473>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

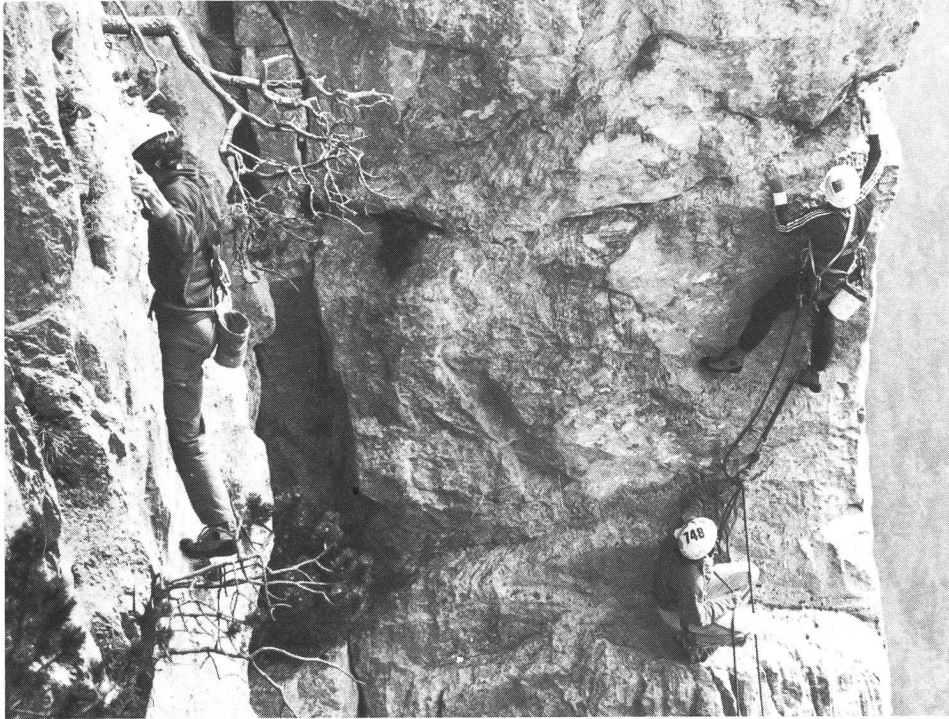
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Training im Klettergarten

Walter Josi



Felsgärten wie hier am Abendberg sind Spielgärten für Kletterer.

Der Kletterer strebt eines der folgenden Ziele an, oft auch beide.

## Ziel 1:

Freies Klettern in immer höheren Schwierigkeitsbereichen.

## Ziel 2:

Vorbereitung auf das alpine Bergsteigen, auch Ergänzung zu diesem.


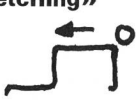





Je nach Gewichtung der Zielsetzung, kann der nachfolgende Trainingsvorschlag abgewandelt werden. In jedem Fall sollen aber folgende – in der Praxis oft beobachtete Hauptfehler – vermieden werden:

## Fehler 1:

Der Kletterer geht *zu rasch* an seine Leistungsgrenze. Resultat: Kein Trainingserfolg, Frustration im günstigen – Zerrungen und Verletzungen im ungünstigen Fall.

## Fehler 2:

Klettern ist für viele immer noch gleichbedeutend mit Seilschaftsklettern. Gerade mit Gruppen erreicht man eine viel höhere Trainingsintensität, wenn die (gefahrlosen) Möglichkeiten zum *seilfreien* Klettern besser genutzt werden.

Stationen	Was	Warum
<b>Anmarsch</b> 	Gemächlich anlaufen, Tempo steigern und gegen das Ziel wieder auslaufen.	Der Zustieg zum Klettergarten frisst oft viel Zeit weg. Wichtig: Diese Zeit für das Kreislauftraining nützen.
<b>«Stretching»</b> 	Sanfte Dehnung des Muskels, so weit es geht, ohne dass es weh tut und 10 bis 30 Sekunden verharren, entspannen. Nicht zerrn, ruhig und gleichmässig atmen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aufwärmen, Vorbereitung für die typischen Belastungen</li> <li>– Erweitern des Bewegungsspielraums</li> <li>– Psychische Vorbereitung, Konzentration, Einstimmung auf die Klettersituation.</li> </ul>
<b>Einklettern ohne Seil</b> 	Zum Beispiel Quergänge am Wandfuss (jederzeit gefahrlos abspringbar) in <i>beiden Richtungen</i> . Variieren der Schwierigkeit. Aber: Bewegen, bewegen...	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Übungsintensität, niemand wartet</li> <li>– Schwierigkeit kann individuell variiert werden</li> <li>– Übungsbetrieb kann vom Leiter leicht überwacht und gelenkt werden.</li> </ul>
<b>Einklettern mit Seil</b> 	<i>Flüssiges</i> Seilschaftsklettern auf leichten Routen im Auf- und Abstieg.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Schulung der Wahrnehmung und Bewegungsautomation</li> <li>– Schulung der Seilhandhabung, der Kommunikation und der Sicherungstechnik.</li> </ul>
<b>Steigern der Schwierigkeit</b> 	Begehen einer bekannten, schon früher bewältigten Route.	Optimierung der Bewegungsökonomie und -koordination.
<b>Leistungsgrenze</b> 	Versuch an einer bis jetzt noch nicht bewältigten Stelle. Eventuell auch «Bouldering» (freies Klettern).	Trainingsreiz Rückkoppelung
<b>Ausklang</b> 	«Stretching» wie am Anfang, Abstieg	Nie mit einer Maximalbelastung das Training abschliessen!